

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Натальинская средняя общеобразовательная школа» о**

Юридический адрес: 623320, Свердловская область, Красноуфимский район, п. Натальинск, ул. Садовая, 36

Тел./факс. 8(34394)40586/8(34394)40586, e-mail: [143106@list.ru](mailto:143106@list.ru), сайт: natschool.ru

Фактический адрес: 623320, Свердловская область, Красноуфимский район, с. Марийские Ключики, ул. Советская, 17

Тел./факс. 8(34394)38710/8(34394)38710, e-mail: [143606@mail.ru](mailto:143606@mail.ru), сайт: natschool.ru

«Согласовано»

педагогическим советом

МАОУ «Натальинская СОШ»

«29 » августа 2025г.

«Утверждено»

Директором МАОУ «Натальинская СОШ»

\_\_\_\_\_С.В.Маркова

Приказ № 01-10/155 от 01.09.2025г.

**Режим дня обучающихся  
группы общеразвивающей направленности  
филиала МАОУ «Натальинская СОШ» - Марийключиковская НШ  
на 2025– 2026 учебный год**

2025г.

### Пояснительная записка.

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня, соответствующего возрастным психофизиологическим потребностям ребенка.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приема пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных видов образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня составляется для каждой возрастной категории детей (группы), оптимизируется в соответствии с теплым и холодным периодом года.

При организации режимных моментов учитывается: - соблюдение баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.); - соблюдение гибкого режима посещения детьми групп в адаптационном периоде (с учётом потребностей родителей). В период адаптации рекомендуется посещение детьми по индивидуальному графику, в зависимости от сложности адаптации. Допускается пребывание ребёнка в детском саду в адаптационный период совместно с родителями; - проведение гигиенических мероприятий по профилактике утомления детей с учётом холодного и тёплого времени года, активности в течение суток; - полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании); - формирование культурно-гигиенических навыков, привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности; - эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов; - учёт потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребёнка. В объём обязательной части не входит время, отведенное на дневной сон: дошкольный возраст – 2 часа.

Планирование непосредственно образовательной деятельности и совместной деятельности воспитателя с детьми организуется с учетом программы «От рождения до школы».

Ежедневная организация жизни и деятельности детей дошкольного возраста - соответствует функциональным возможностям ребенка, их возрасту и состоянию здоровья; - обеспечивает баланс между разными видами активности детей (интеллектуальной, физической и др.), их чередование.

*Соблюдение требований к организации режимных процессов:* - Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, в питании).- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели. - Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности. - Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов. - Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка. - Спокойный, доброжелательный тон воспитателя. - Отсутствие напряженности и ускоренного темпа проведения режимных процессов. - Недопустимость сокращения времени в режиме дня, отведенного для прогулки организуется 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна, перед уходом детей домой.

Продолжительность ежедневных прогулок организуется в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора – составляет 3-4 часа (в том числе время прогулки с родителями после посещения ДООУ). Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непрерывной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренний прием детей, прогулка, подготовка ко сну, организация питания и др.).

Непрерывная образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, изобразительной, двигательной, музыкальной, а также восприятия литературных произведений и фольклора, конструирования, самообслуживание и элементарный бытовой труд) с учетом их интеграции, с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей и решения конкретных образовательных задач.

Самостоятельная деятельность как свободная деятельность иницируемая воспитанниками организованная педагогом обеспечивается в условиях созданной развивающей предметно-пространственной среды с учетом задач образовательных областей, специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (на самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов).

Приём детей проходит как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года проводится на свежем воздухе. Разумеется, из этого могут быть исключения. Заранее продумывается, как организовать деятельность детей, занять их полезными делами в период от приема до подготовки к завтраку. В это время дети в основном играют. В утренние часы организовывается трудовая деятельность детей. В это время проводятся с детьми (со всей группой и индивидуально) различные наблюдения на участке и в помещении: за трудом взрослых, за природными явлениями и др. Дети приглашаются на утреннюю гимнастику. После гимнастики идет подготовка к завтраку. Дежурные расставляют столовые приборы, остальные дети постепенно идут умываться.

Режим в ДОУ строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Количество времени, отведенное на игры, образовательную деятельность, прогулки, а также чередование различных видов деятельности не меняются. После игр и деятельности, требующей значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям обеспечивается деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей являются спокойные игры.

*Организация дневного сна детей* Полноценный сон детей является одним из важнейших факторов их психофизиологического благополучия и профилактики детских неврозов.

Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну. Дневной сон для детей организуется однократно продолжительностью 2,0 - 2,5 часа в зависимости от возрастной категории детей. Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними.

Для обеспечения благоприятного сна детей педагоги проводят беседы о значении сна, об основных гигиенических нормах и правилах сна. Спокойный сон ребенка обеспечивается благоприятными гигиеническими условиями его организации: - игровая, занимательная мотивация на отдых, отсутствие посторонних шумов; - спокойная деятельность перед сном; - проветренное помещение спальни; - минимум одежды на ребенке; - спокойное поглаживание, легкая, успокаивающая улыбка, укрывание детей педагогом; - чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведений или спокойная классическая музыка по выбору детей; -

постепенный подъем: предоставление возможности детям полежать после пробуждения в постели несколько минут; - «ленивая» гимнастика после сна.

После дневного сна подъем детей осуществляется постепенно. Тех, которые засыпают позже других (слабых или перенесших заболевание), поднимают последними, дают им возможность поспать подольше, но и не задерживают в постели больше положенного времени.

*Организация прогулки* Одевание детей на прогулку организуется так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого создаются соответствующие условия. С целью сохранения здоровья детей продолжительность прогулки регулируется индивидуально в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями.

Относительно слабо закаленные или пришедшие в группу сразу после перенесенного заболевания дети выходят на участок при температуре воздуха не ниже -13-20° для детей 3-7 лет.

Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей в движении и включает в себя наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую, продуктивную деятельность, индивидуальную работу по всем основным направлениям развития детей (познавательно-речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально-личностному).

Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе (продолжительность прогулки) определяется в зависимости от климатических условий Среднего Урала.

При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15° градусов для детей 3-7 лет. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным.

В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если непосредственно образовательная деятельность была малой подвижности. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений.

Примерно за полчаса до окончания прогулки организуются спокойные игры.

Затем дети самостоятельно собирают игрушки, прибирают выносное оборудование.

*Организация образовательной деятельности в режимных моментах* Достижение положительных результатов зависит от правильной организации образовательной деятельности.

*Особое внимание уделяется соблюдению гигиенических условий:* - помещение проветрено, проведена влажная уборка; - при общем нормальном освещении свет падает с левой стороны; - оборудование, инструменты и материалы, их размещение отвечают педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям.

Время, определяемое для образовательной деятельности в режимных моментах, соответствует установленным нормам, используется полноценно. Большое значение имеет организация групповых, подгрупповых и индивидуальных форм работы с детьми, с обязательным игровым привлечением детского внимания, постановкой проблемы перед детьми или творческой задачи, совместное решение о способах ее выполнения.

**Режим дня воспитанников в холодный период года (сентябрь-май)**

| Режимные моменты, деятельность                                                                                                                             | 4-го года жизни | 5-го года жизни | 6-го года жизни | 7-го года жизни                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                            | Младшая группа  | Средняя группа  | Старшая группа  | Подготовительная к школе группа |
| <b>Прием детей, свободная игра, самостоятельная и совместная деятельность, утренняя гимнастика.</b>                                                        | 7.30 – 8.30     | 7.30 – 8.30     | 7.30 – 8.35     | 7.30 – 8.45                     |
| <b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>                                                                                                                      | 8.30-9.00       | 8.30-9.00       | 8.35-9.00       | 8.45-9.00                       |
| <b>Непрерывная образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы на свободную самостоятельную деятельность), занятия со специалистами</b> | 9.00-9.40       | 9.00-9.50       | 9.00-10.15      | 9.00-11.00                      |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                                                                                      | 9.40-9.50       | 9.50-10.00      | 10.30-10.50     | 10.50-11.00                     |
| <b>Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки</b>                                                                                             | 9.50-12.20      | 10.00-12.30     | 10.50-12.40     | 11.00-12.50                     |
| <b>Подготовка к обеду, обед</b>                                                                                                                            | 12.20-12.50     | 12.30-13.00     | 12.40-13.10     | 12.50-13.15                     |
| <b>Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон</b>                                                                                    | 12.50-15.00     | 13.00-15.00     | 13.10-15.00     | 13.15-15.00                     |
| <b>Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику</b>                                                                              | 15.00-15.25     | 15.00-15.25     | 15.00-15.25     | 15.00-15.25                     |
| <b>Подготовка к уплотненному полднику. Полдник</b>                                                                                                         | 15.25-15.50     | 15.25-15.50     | 15.25-15.40     | 15.25-15.40                     |
| <b>Игры, самостоятельная деятельность, НОД</b>                                                                                                             | 15.50-16.30     | 15.50-16.30     | 15.40-16.30     | 15.40-16.40                     |
| <b>Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей. Уход домой</b>                                                                     | 16.30-17.30     | 16.30-17.30     | 16.30-17.30     | 16.40-17.30                     |

### Режим дня воспитанников в теплый период года (июнь-август)

| Режимные моменты, деятельность                                                                                         | 4-го года жизни       | 5-го года жизни | 6-го года жизни | 7-го года жизни                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|
|                                                                                                                        | Вторая младшая группа | Средняя группа  | Старшая группа  | Подготовительная к школе группа |
| <b>Прием детей, прогулка(30 мин)<br/>Самостоятельная деятельность</b>                                                  | 7.30 – 8.10           | 7.30 – 8.30     | 7.30 – 8.30     | 7.30 – 8.30                     |
| <b>Утренняя гимнастика</b>                                                                                             | 8.10 – 8.15           | 8.30 – 8.40     | 8.30 – 8.40     | 8.30 – 8.40                     |
| <b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>                                                                                  | 8.15- 9.00            | 8.40 - 9.00     | 8.40 - 9.00     | 8.40-9.00                       |
| <b>Самостоятельная и игровая деятельность</b>                                                                          | 9.00-9.30             | 9.00 - 9.50     | 9.00 - 9.50     | 9.00 - 9.55                     |
| <b>Второй завтрак</b>                                                                                                  | 9.30-9.40             | 9.50-10.00      | 9.50-10.00      | 9.55-10.05                      |
| <b>Подготовка к дневной прогулке,дневная прогулка, возвращение с прогулки</b>                                          | 9.40-11.55            | 10.00-12.40     | 10.00-12.40     | 10.05-12.55                     |
| <b>Подготовка к обеду, обед</b>                                                                                        | 11.55-12.30           | 12.40-13.10     | 12.40-13.10     | 12.55-13.25                     |
| <b>Подготовка к дневному сну. Сон.</b>                                                                                 | 12.30-15.00           | 13.10-15.00     | 13.10-15.00     | 13.25-15.00                     |
| <b>Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, ленивая гимнастика.<br/>Самостоятельная игровая деятельность</b>   | 15.00-15.30           | 15.00-15.35     | 15.00-15.35     | 15.00-15.35                     |
| <b>Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник</b>                                                         | 15.30-16.00           | 15.35-16.00     | 15.35-16.00     | 15.35-16.00                     |
| <b>Самостоятельная игровая деятельность детей, подготовка к вечерней прогулке, вечерняя прогулка, уход детей домой</b> | 16.00-17.30           | 16.00-17.30     | 16.00-17.30     | 16.00-17.30                     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443847

Владелец Маркова Светлана Владимировна

Действителен с 22.05.2025 по 22.05.2026